

【陸公民館 山手1丁目77 ☎22-7803】

No	講座名	学 習 内 容	開設期日	講 師 名	定員(名)
1	茶 道 I	茶道の基本と伝統文化を学ぶ (軸の読み方、茶花の入れ方、挨拶の仕方等)	第1(月) 9:30~12:30	藤 田 宗 由	5
2	茶 道 II	茶道の基本と伝統文化を学ぶ (軸の読み方、茶花の入れ方、挨拶の仕方等)	第1(月) 13:00~16:00	藤 田 宗 由	5
3	洋 裁 (リフォーム)	着物をほどいて洋服づくりを楽しむ (着物からのリメイク)	第1(火) 9:30~13:00	澤 原 文 子	20
4	中級パソコン	技術の習得(パソコン持参)	第1(木) 9:30~11:30	大 西 康 博	20
5	元気な体作り	理学療法士によるお話、質問や運動をして、 健やかな体作りのお手伝いをする	第1(木) 14:00~15:30	松 永 公 徳	15
6	パン作り	家でも作れるように、はじめからパン作りを体験 する	第2(月) 9:15~13:00	萩 原 雅 子	8
7	ハ ー モ ニ カ	いつも心にやわらぎを与えてくれる小さな“オーケストラ” それが『ハーモニカ』! 懐かしい歌、心に残る曲の演奏を楽しむ	第2(金) 10:00~12:00	酒 井 孝 樹	15
8	華 道	日本の伝統文化である華道を学ぶ	第2(金) 13:00~16:00	山 根 広 甫	10
9	ストリートダンス	リズムにのって楽しくダンスする ※10:00~10:30 幼~小3・10:30~11:30 小4~大人	第2(土) 10:00~11:30	神 成 一 志	25
10	断 リラックスヨガ	ゆったりと呼吸をしながら心身を和らげ、熟睡できる 体をつくるためのヨガ	第3(火) 10:00~11:30	三 輪 よ し 子	12
11	書 道	漢字・かな・硬筆を学ぶ	第3(木) 13:30~15:30	吉 田 鞆 音	10
12	陶 芸	陶芸の作品づくりを楽しむ	第4(月) 9:30~15:00	長 田 靖 弘	10
13	わくドキ元気	脳トレ・筋トレ・フレイル予防	第4(火) 9:15~10:45	安 積 美 鈴	30
14	断 楽しくクッキング	旬の食材を取り入れ、栄養バランスや体に優しい料 理を楽しく作る	第4(水) 10:00~13:00	岩 崎 之 子	12
15	ウ エ ル ネ ス	健康増進のためのストレッチ及び筋カトレーニング	第4(木) 10:00~11:30	溝 渕 紀 子	30